Kinh tạng Pali

(Pali Nikaya)

HT. THÍCH MINH CHÂU

Việt dịch

Ấn bản năm 1991

Phân loại theo chủ đề:

CHƠN TÍN TOÀN

NIKAYA PHÂN LOẠI - CHỦ ĐỀ 409

TÙY NIỆM

409

Chịu trách nhiệm chính tả:

TÂM MINH ANH

Ấn bản điện tử 2018

MỤC LỤC

DẪN NHẬP 4

1 10 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên, Hơi thở, Chết, Thân, An tịnh - Kinh NIỆM PHẬT – Tăng I, 64 10

2 3 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng - Kinh ĐẠI Kinh DỤ DẤU CHÂN VOI – 28 Trung I, 409 12

3 3 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng - Sợ hải không khởi lên - Kinh Dhajaggam ĐẦU LÁ CỜ – Tương I, 483 27

4 4 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới - Kinh CUNDÌ CON GÁI VUA – Tăng II, 355 32

5 5 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thiên - Kinh CÁC LỄ UPOSATHA – Tăng I, 370..36

6 6 tuỳ niệm - Kinh THAM 1 – Tăng III, 273 ..55

7 6 tuỳ niệm - Niệm Ly dục, Ánh sáng, Bất tịnh, xác chết, Tứ thiền, Bốn oai nghi - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70 58

8 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Bạn lành, Giới, Thí, Thiên - Kinh NANDIYÀ – Tăng IV, 672 62

9 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Cách tu tập - Kinh MAHÀNÀMA – Tăng III, 15 67

10 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Kinh KACCÀNA – Tăng III, 62 73

11 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Kinh MAHÀNÀMA 1 – Tăng IV, 665 76

12 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Kinh TÙY NIỆM XỨ – Tăng III, 59.84

13 6 vô thượng - Kinh TRÊN TẤT CẢ – Tăng III, 74...87

14 Kinh NIỆM XỨ – 10 Trung I, 131.................94

15 Niệm pháp - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384..123

16 Nếu chỉ trong thời gian búng ngón tay - Kinh THẬT SỰ LÀ VẬY – Tăng I, 81.................131

17 Tuỳ niệm vô thượng - Kinh TRÊN TẤT CẢ – Tăng III, 74 138

DẪN NHẬP

1. *Lời giới thiệu*

- *Sau khi nhận thấy tính thực tế, gần gũi, dễ hiểu và trí tuệ tuyệt diệu trong những bài kinh của bộ ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch trực tiếp từ Kinh Tạng Pali, chúng tôi nhận thấy rằng những bộ kinh này là những thực tế tuyệt diệu trong cuộc sống và nếu những bài kinh này không được tiếp cận và áp dụng trong cộng đồng Phật tử thì thật là một thiệt thòi cho những người con của Phật.*

- *Ví như một người khi nếm được hương vị tuyệt vời của một chiếc bánh ngon, lòng nghĩ tới những người thân thương của mình và đem đến mời họ cùng ăn với mình, đó chính là tâm niệm của chúng tôi khi thực hiện công việc này. Chúng tôi với tấm lòng chân thành sâu sắc cầu mong cho mọi người cùng có thể tiếp cận được với Kinh Tạng Pali (kinh Nikaya) và tìm được chân đứng trong bộ kinh này.*

- *Vì vậy, nhằm giới thiệu bộ kinh Nikaya đến với cộng đồng Phật tử ở khắp nơi và nhằm giúp cho quý đạo hữu dễ dàng tiếp cận với kinh Nikaya nên trong phiên bản vi tính này chúng tôi đã mạo muội cẩn thận* ***đánh***

dấu, ***tô màu*** *những điểm căn bản và trọng tâm trong các bài kinh để quý đọc giả có thể nhanh chóng nắm hiểu được nội dung, ý nghĩa và những điểm quan trọng của bài kinh. Công việc này đã được chúng tôi thực hiện dựa trên sự thấy biết và kinh nghiệm thực hành của bản thân, quý đạo hữu cố gắng đọc đi đọc lại và suy nghiệm kỹ từng lời kinh rồi đem áp dụng thực hành để có thể tự mình thành tựu Tuệ giác như Đức Phật đã chỉ dạy.*

2. Lợi ích của việc nghiên cứu học hỏi bộ kinh này là gì?

– *Đi thẳng vào lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của các vị này vị kia, tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu biết đạo Phật thông qua lăng kính của người khác.*

– *Biết được với những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế như: hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh Pháp của Ngài.*

– *Trí tuệ được mở rộng, biết được đôi phần về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết*

giảng của Ngài và qua các cuộc cật vấn, chất vấn của ngoại đạo.

– *Được làm quen với các Pháp học và Pháp hành mà Đức Phật đã trình bày dưới nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào.*

– *Có được một cái nhìn trực tiếp, trực diện đối với Chánh Pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh Pháp, không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật Pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học chân chánh được thành đạt, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại.*

– *Có được đầy đủ những phương tiện để thực hiện Pháp học vàPháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau.*

– *Trong khi đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh Tri Kiến, tham sân si được vắng mặt trong lúc ấy, tâm được an trú vào trong Chánh Pháp.*

- *Ngay trong hiện tại gieo kết được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh Pháp của Đức Phật, có thể thẳng tiến đến việc tu tập sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện duyên này sẽ giúp được cho các đời sau: khi được sanh ra, tâm luôn hướng về sự tìm cầu Chánh Pháp, yêu thích tìm kiếm những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà Pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được các con đường tu tập sai lệch làm uổng phí công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau.*

- *Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bản kinh này thì Chánh Tri Kiến đi đến thành tựu đầy đủ, Giới Hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, ba kiết sử Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ được đoạn tận, chứng được Dự Lưu Quả, là bậc Dự Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài người, không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.*

- *Khi thân hoại mạng chung nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác, thì khi tái sanh đời sau, lúc đầu*

không nhớ được đạo pháp, nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại và tiếp tục tu tập trong vòng tối đa bảy lần tái sanh là sẽ đi đến sự chứng đạt được tâm hoàn toàn tịch lặng thoát ly sanh tử, thoát ly đau khổ, thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não đối với ***năm thủ uẩn.***

3. Lòng tri ân

- *Chúng ta, những người đến với đạo thoát ly sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn quá lớn cho chúng ta đó là việc chúng ta vẫn còn được thấy, được gặp, được học hỏi và được hành trì theo những bản kinh nguyên chất truyền thống của Đức Phật. Xin hạnh phúc tri ân sự may mắn này của mình và xin chân thành vô lượng cung kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Châu, người đã bỏ nhiều thời gian, nhiều tâm huyết để làm cho Chánh Pháp được sáng tỏ đối với những người con của Đức Phật tại Việt Nam.*
- *Xin chân thành cung kính cúi đầu tri ân Hoà Thượng - vị ân sư của Phật tử Việt Nam.*

Pháp quốc, ngày 05 tháng 07 năm 2014

Người trình bày - Chơn Tín Toàn

1 10 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên, Hơi thở, Chết, Thân, An tịnh - Kinh NIỆM PHẬT – Tăng I, 64

NIỆM PHẬT – *Tăng* I, 64

1-10. – Có một pháp, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết –bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

2-10. Có một pháp, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là:

- Niệm Pháp…
- Niệm Tăng…
- Niệm Giới…
- Niệm Thí…
- Niệm Thiên…
- Niệm Hơi thở vô, Hơi thở ra…

- Niệm Chết…
- Niệm Thân…
- Niệm An tịnh. Chính một pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

2 3 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng - Kinh ĐẠI Kinh DỤ DẤU CHÂN VOI – 28 Trung I, 409

ĐẠI KINH DỤ DẤU CHÂN VOI

(Mahahatthipadopama suttam)

– Bài kinh số 28 – *Trung* I, 409

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ở đây, Tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất) gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Hiền giả Tỷ-kheo!

– Thưa vâng, Hiền giả.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói như sau:

– Chư Hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loại động vật đều thâu nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả dấu

chân về phương diện to lớn.

Cũng vậy, chư Hiền giả, tất cả các Thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh đế. Thế nào là trong Bốn Thánh đế? Trong Khổ Thánh đế, trong Khổ tập Thánh đế, trong Khổ diệt Thánh đế, trong Khổ diệt đạo Thánh đế.

– ***Chư Hiền, thế nào là Khổ Thánh đế?*** Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, điều gì cầu không được là khổ, tóm lại Năm thủ uẩn là khổ.

– *Chư Hiền, thế nào là Năm thủ uẩn?* Chính là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

– *Chư Hiền, thế nào là sắc thủ uẩn?* Bốn đại và sắc khởi lên từ bốn đại.

– *Chư Hiền, thế nào là bốn đại?* Chính là địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới.

  – *Chư Hiền, thế nào là địa giới?* Có nội địa giới, có ngoại địa giới.
  – *Chư Hiền, thế nào là **nội địa giới**?*
  – Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận,

tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội địa giới.

Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Cần phải như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, trong thời ấy ngoại địa giới bị biến mất. Chư Hiền, *tánh vô thường của ngoại địa giới xưa ấy có thể nêu rõ, tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yểu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.*

Chư Hiền, *nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiễu não Tỷ-kheo, vị ấy biết rõ như sau: "Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai xúc chạm, thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên, do nhân duyên gì? Do*

nhân duyên xúc". *Vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy thọ là vô thường, thấy tưởng là vô thường, thấy hành là vô thường, thấy thức là vô thường.* Tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chư Hiền, *nếu những người khác xử sự với Tỷ-kheo không có hoàn hảo, không có tốt đẹp, không có khả ái, hoặc dùng tay xúc chạm, hoặc dùng đá xúc chạm, hoặc dùng gậy xúc chạm, hoặc dùng gươm xúc chạm, vị ấy tuệ tri như sau*: *"Sự thể của thân này là như vậy, nên tay có thể xúc chạm, đá có thể xúc chạm, gậy có thể xúc chạm, gươm có thể xúc chạm. Thế Tôn đã dạy như sau trong ví dụ cái cưa: "Chư Tỷ-kheo, nếu có kẻ trộm cướp hạ tiện lấy cái cưa hai lưỡi cắt từng phần tay và chân. Nếu ai ở đây sanh ý phẫn nộ, người ấy không làm đúng lời Ta dạy"*... *Ta sẽ tinh cần, tinh tấn, không dải đãi. Niệm được an trú không có loạn niệm, thân thể được khinh an, không dao động, tâm được định tỉnh nhất tâm. Nay mặc cho tay xúc chạm thân này, mặc cho đá xúc chạm thân này, mặc cho gậy xúc chạm thân này, mặc cho gươm xúc chạm thân này, lời dạy chư Phật cần phải được thực hành*. Chư Hiền, Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh:

"Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú".

Chư Hiền, ví như một người dâu, khi thấy ông nhạc, bị dao động, bị dao động mạnh. Cũng vậy, chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú". Chư Hiền, *nếu Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, và xả tương ưng với thiện được an trú, thì Tỷ-kheo ấy được hoan hỷ*. Chư Hiền, đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

– *Chư Hiền, thế nào là thủy giới?* - Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới.
– *Chư Hiền thế nào là **nội thủy giới**?*
– Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, (viêm đàm dịch) mủ, máu, mồ

hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội thủy giới.

Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới, đều thuộc về thủy giới. Cần phải như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, nước cuốn trôi làng, cuốn trôi thị trấn, cuốn trôi thành phố, cuốn trôi xứ, cuốn trôi quốc độ. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương hạ thấp một trăm do-tuần, hạ thấp hai trăm do-tuần, hạ thấp ba trăm do-tuần, hạ thấp bốn trăm do-tuần, hạ thấp năm trăm do-tuần, hạ thấp sáu trăm do-tuần, hạ thấp bảy trăm do-tuần. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến bảy cây ta-la, dâng cao đến sáu cây ta-la, dâng cao đến năm cây ta-la, dâng cao đến bốn cây ta-la, dâng cao đến b ây ta-la, dâng cao đến hai cây ta-la, dâng cao chỉ đến một cây ta-la. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển

đại dương cao đến bảy đầu người, dâng cao đến sáu đầu người, dâng cao đến năm đầu người, dâng cao đến bốn đầu người, dâng cao đến ba đầu người, dâng cao đến hai đầu người, dâng cao chỉ đến một đầu người. Chư Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến nửa thân người, dâng cao chỉ đến hông, dâng cao chỉ đến đầu gối, dâng cao chỉ đến gót chân. Chư Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương không có để thấm ướt đốt ngón chân. Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại thủy giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ... (như trên)... và xả tương ứng với thiện được an trú. Chư Hiền, cho đến mức độ này, vị Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

– *Chư Hiền, thế nào là hỏa giới?* Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới.
– Chư Hiền, thế nào là **nội hỏa giới**?
– Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy; cái gì khiến cho những vật được ăn uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp

thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội hỏa giới.

Những gì thuộc nội hỏa giới và những gì thuộc ngoại hỏa giới, đều thuộc về hỏa giới. Cần phải như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi hỏa giới dao động. Lửa thiêu cháy làng, thiêu cháy thị trấn, thiêu cháy thành phố, thiêu cháy xứ, thiêu cháy quốc độ. Lửa cháy cho đến cuối hàng cây cối, cho đến cuối hàng đường lớn, cho đến cuối hàng chân núi, cho đến cuối hàng thủy biên, hay cho đến cuối hàng khu đất khả ái, rồi lửa bị tắt vì không nhiên liệu. Chư Hiền, một thời xảy ra khi loài người đi kiếm lửa phải dùng lông gà và dây gân.

Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại hỏa giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ... (như trên)... và xả tương ưng với thiện được an trú. Chư Hiền, cho đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

– Chư Hiền, thế nào là phong giới? Có nội

phong giới, có ngoại phong giới.

– Chư Hiền, thế nào là **nội phong giới**?

– Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc động tánh, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các chi tiết (tay chân), hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội phong giới.

Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Cần phải như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi thấy như thật phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

Chư Hiền, một thời xẩy ra khi ngoại phong giới dao động, gió thổi bay làng, thổi bay thị trấn, thổi bay thành phố, thổi bay xứ, thổi bay quốc độ. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi trong tháng cuối mùa hạ, loài người tìm cầu gió nhờ lá cây ta-la, nhờ cây quạt, và người ta không mong tìm được cỏ tại chỗ có rạch nước chảy. Chư Hiền, *tánh vô thường của ngoại*

phong giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yểu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

Chư Hiền, *nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiễu não Tỷ-kheo*, vị ấy biết rõ như sau: *"Khổ thọ khởi lên nơi tôi này thuộc tai xúc chạm; thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên. Do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc vậy"*. Vị ấy thấy xúc là vô thường; vị ấy thấy thọ là vô thường; vị ấy thấy tưởng là vô thường; vị ấy thấy hành là vô thường; vị ấy thấy thức là vô thường; tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chư Hiền, *nếu những người khác xử sự với Tỷ-kheo, không có hoàn hảo, không có tốt đẹp, không có khả ái, hoặc dùng tay xúc chạm, hoặc dùng đá xúc chạm, hoặc dùng gậy xúc chạm, hoặc dùng gươm xúc chạm*, vị ấy biết như sau: *"Sự thể của thân này là như vậy nên tay có thể xúc chạm, đá có thể xúc chạm, gậy có thể xúc chạm, gươm có thể xúc chạm". Thế Tôn đã dạy như sau trong ví dụ cái cưa: "Chư Tỷ-kheo, nếu có kẻ trộm cướp hạ tiện lấy cái cưa hai lưỡi cắt từng phần tay và chân, nếu ai ở đây sanh ý*

phẫn nộ thì người ấy không làm đúng lời ta dạy". Ta sẽ tinh cần, tinh tấn, không dải đãi, niệm được an trú, không có loạn niệm, thân thể được khinh an, không dao động, tâm được định tĩnh nhất tâm. Nay mặc cho tay xúc chạm thân này, mặc cho đá xúc chạm, mặc cho gậy xúc chạm, mặc cho gươm xúc chạm thân này. Lời dạy chư Phật cần phải được thực hành".

Chư Hiền, Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú". Chư Hiền, ví như một người dâu, khi thấy ông nhạc, bị dao động, bị dao động mạnh. Cũng vậy, chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú".

Chư Hiền, nếu Tỷ- Kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, và xả tương ưng với thiện được an trú. Do vậy, Tỷ-kheo ấy được hoan hỷ. Chư Hiền, cho đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

Chư Hiền, như một khoảng trống được bao vây bởi cây gậy, bởi dây leo, bởi cỏ, bởi bùn, được biết là một nhà ở. Cũng vậy, Chư Hiền, một khoảng trống được bao vây bởi xương, bởi dây gân, bởi thịt, bởi da, được biết là một sắc pháp.

- Chư Hiền, nếu nội mắt không bị hư hại, nhưng ngoại sắc không vào trong tầm mắt, không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì ***thức*** phần thích hợp không có hiện khởi.
- Chư Hiền, nếu nội mắt không bị hư hại, ngoại sắc vào trong tầm mắt, nhưng không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp không có hiện khởi.
- Chư Hiền, chỉ khi nào nội mắt không bị hư hại, ngoại sắc vào trong tầm mắt, có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp có hiện khởi.
- Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy

đều quy tụ trong sắc thủ uẩn. Bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thọ thủ uẩn. Bất cứ tưởng gì được hiện khởi như vậy đều được quy tụ trong tưởng thủ uẩn. Bất cứ hành gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong hành thủ uẩn. Bất cứ thức gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thức thủ uẩn. Vị ấy tuệ tri như sau: *"Như vậy, như người ta nói, có sự quy tụ, sự tập hợp, sự hòa hợp của năm thủ uẩn này. Thế Tôn đã nói như sau: "Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi". Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn. Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là khổ tập; sự nhiếp phục tham dục, sự từ bỏ tham dục tức là sự khổ diệt". Cho đến mức độ này, Chư Hiền, Tỷ-kheo đã làm rất nhiều.*

Chư Hiền, nếu nội tai không bị hư hại... nếu lỗ mũi không bị hư hại... nếu lưỡi không bị hư hại... nếu thân không bị hư hại...

– Chư Hiền, nếu *nội ý căn* không bị hư hại nhưng ngoại pháp không vào trong tầm

của ý căn, không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp không có hiện khởi.

– Chư Hiền, nếu nội ý căn không bị hư hại, ngoại pháp vào trong tầm của ý căn, nhưng không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp không có hiện khởi.

– Chư Hiền, chỉ khi nào nội ý căn không bị hư hại, ngoại pháp vào trong tầm của ý căn, có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp có hiện khởi.

– Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong sắc thủ uẩn; bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thọ thủ uẩn; bất cứ tưởng gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong tưởng thủ uẩn; bất cứ hành gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong hành thủ uẩn; bất cứ thức gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thức thủ uẩn. *Vị ấy tuệ tri như sau: "Như vậy, như người ta nói, có sự quy tụ, sự tập hợp, sự hòa hợp của năm thủ uẩn này. Thế Tôn đã nói như sau: "Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy*

được lý duyên khởi". Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn. Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là khổ tập. Sự nhiếp phục tham dục, sự từ bỏ tham dục tức là sự khổ diệt". Cho đến mức độ này, chư Hiền, Tỷ-kheo đã làm rất nhiều.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Sariputta dạy.

3 3 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng - Sợ hải không khởi lên - Kinh Dhajaggam ĐẦU LÁ CỜ – Tương I, 483

Dhajaggam ĐẦU LÁ CỜ – *Tương* I, 483

1) (Thế Tôn) trú ở Sàvatthi, Jetavana, tại vườn ông Anàthapindika.

2) Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "-- Này các Tỷ-kheo."

"-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn." Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

3) Thế Tôn nói như sau:

4) Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, một cuộc chiến dữ dội khởi lên giữa chư Thiên và các Asùra.

5) Rồi này các Tỷ-kheo, *Thiên chủ Sakka* gọi chư Thiên ở Tam thập tam thiên:

" - Này thân hữu, khi các Ông lâm chiến, nếu sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược có khởi lên; lúc ấy, các Ông *hãy nhìn nơi đầu ngọn cờ của ta*. Khi

các Ông nhìn lên đầu ngọn cờ của ta, thời sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược sẽ tiêu diệt.

6) - Nếu các Ông không ngó lên đầu ngọn cờ của ta, thời hãy ngó lên đầu ngọn cờ của *Thiên vương Pajàpati*. Khi các Ông ngó lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Pajàpati, thời sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược có khởi lên, cũng sẽ tiêu diệt.

7) Nếu các Ông không ngó lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Pajàpati, hãy ngó lên đầu ngọn cờ của *Thiên vương Varuna*. Khi các Ông ngó lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Varuna, thời sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược có khởi lên cũng sẽ tiêu diệt.

8) Nếu các Ông không ngó lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Varuna, hãy ngó lên đầu ngọn cờ của *Thiên vương Isàna*. Khi các Ông ngó lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Isàna, thời sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược có khởi lên, cũng sẽ tiêu diệt."

9) - Này các Tỷ-kheo, khi họ nhìn lên đầu ngọn cờ của Thiên chủ Sakka, hay khi họ nhìn lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Pajàpati, hay khi họ nhìn lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Varuna, hay khi họ nhìn lên đầu ngọn cờ của Thiên vương Isàna, *thời sợ hãi,*

hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược được khởi lên, có thể sẽ biến diệt và sẽ không biến diệt.

10) *Vì cớ sao? Này các Tỷ-kheo, vì Thiên chủ Sakka chưa đoạn diệt **tham**, chưa đoạn diệt **sân**, chưa đoạn diệt **si**, còn nhát gan, hoảng hốt, hoảng sợ, hoảng chạy.*

11) Và này các Tỷ-kheo, Ta nói như sau: Này các Tỷ-kheo, khi các Ông đi vào rừng, đi đến gốc cây hay đi đến nhà trống, nếu run sợ, hoảng hốt, hay lông tóc dựng ngược có khởi lên, trong khi ấy hãy niệm nhớ đến Ta: *"Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn "*.

12) Này các Tỷ-kheo, khi các Ông niệm nhớ đến Ta, thời sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược có khởi lên, **sẽ được** tiêu diệt.

13) Nếu các Ông không niệm nhớ đến Ta, hãy niệm nhớ đến Pháp: *"Đây là Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, do người trí tự mình giác hiểu."*

14) Này các Tỷ-kheo, khi các Ông niệm nhớ đến Pháp, thời sợ hãi, hoảng hốt hay lông tóc dựng ngược có khởi lên sẽ tiêu diệt.

15) Nếu các Ông không niệm nhớ đến Pháp, hãy niệm nhớ đến chúng Tăng: *"Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc thiện hạnh; chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc trực hạnh; chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc chánh hạnh; chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc như pháp hành, tức là bốn đôi, tám chúng. Chúng Tăng đệ tử này của Thế Tôn đáng được cúng dường, đáng được hiến dâng, đáng được bố thí, đáng được chấp tay, là vô thượng phước điền ở trên đời."*

16) Này các Tỷ-kheo, khi các Ông niệm nhớ đến chúng Tăng, thời sợ hãi, hoảng hốt, hay lông tóc dựng ngược có khởi lên sẽ tiêu diệt.

17) Vì sao? Này các Tỷ-kheo, Như Lai, bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri **đã ly tham, ly sân, ly si**, không nhát gan, không hoảng hốt, không hoảng sợ, không hoảng chạy.

18) Thế Tôn nói như vậy, Thiện Thệ nói vậy xong, bậc Đạo Sư nói tiếp:

Này các vị Tỷ-kheo,
Trong rừng hay gốc cây,

Hay tại căn nhà trống,
Hãy niệm bậc Chánh Giác.
Các Ông có sợ hãi,
Sợ hãi sẽ tiêu diệt.
Nếu không tư niệm Phật,
Tối thượng chủ ở đời,
Và cũng là Ngưu vương,
Trong thế giới loài Người,
Vậy hãy tư niệm Pháp,
Hướng thượng, khéo tuyên thuyết.
Nếu không tư niệm Pháp,
Hướng thượng, khéo tuyên thuyết,
Vậy hãy tư niệm Tăng,
Là phước điền vô thượng.
Vậy này các Tỷ-kheo,
Như vậy tư niệm Phật,
Tư niệm Pháp và Tăng,
Sợ hãi hay hoảng hốt,
Hay lông tóc dựng ngược,
***Không bao giờ khởi lên**.*

4 4 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới - Kinh CUNDÌ CON GÁI VUA – Tăng II, 355

CUNDÌ CON GÁI VUA – *Tăng* II, 355

1. Một thời, Thế Tôn ở Ràjagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Rồi Cundì, con gái vua, với năm trăm thiếu nữ hộ tống trên năm trăm cỗ xe đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Cundì, con gái vua bạch Thế Tôn:

2. - Anh của chúng con, bạch Thế Tôn, hoàng tử Cunda nói như sau: *"Nếu có người đàn bà hay người đàn ông quy y Phật, quy y Pháp, quy y chúng Tăng, từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ say đắm rượu men, rượu nấu, người ấy, sau khi thân hoại mạng chung, nhất định sanh lên cõi lành, không vào cõi dữ"*.

Nhưng bạch Thế Tôn, con xin hỏi Thế Tôn:

- *Với lòng tin bậc Đạo Sư như thế nào, bạch Thế Tôn sau khi thân hoại mạng chung: nhất định được sanh lên cõi lành, không vào cõi dữ?*

- *Với lòng tin Pháp như thế nào, sau khi thân hoại mạng chung, nhất định được sanh lên cõi lành, không vào cõi dữ?*
- *Với lòng tin chúng Tăng như thế nào, sau khi thân hoại mạng chung, nhất định được sanh lên cõi lành, không vào cõi dữ?*
- *Làm cho đầy đủ các giới như thế nào, sau khi thân loại mạng chung, nhất định được sanh lên cõi lành, không vào cõi dữ?*

3. - Dầu cho các loại hữu tình nào, này Cundì, không chân hay hai chân, bốn chân hay nhiều chân, có sắc hay không sắc, có tưởng hay không tưởng, hay phi tưởng phi phi tưởng, ***Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác được xem là tối thượng.*** Những ai đặt lòng tin vào đức Phật, họ đặt lòng tin vào tối thượng. Với những ai đặt lòng tin vào tối thượng, họ được quả dị thục tối thượng.

4. Dầu cho loại pháp nào, này Cundì, hữu vi hay vô vi, ***ly tham*** *được xem là tối thượng trong tất cả pháp, (tức là) sự nhiếp phục kiêu mạn, sự nhiếp phục khao khát, sự nhổ lên dục ái, sự chặt đứt tái sanh, sự đoạn diệt tham ái, sự ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn.* Những ai đặt lòng tin vào Pháp ly tham, này Cundi, họ đặt lòng tin vào tối thượng. Với những ai đặt lòng tin vào tối thượng, họ được quả dị thục tối thượng.

5. Dầu cho loại chúng Tăng hay Hội chúng nào, này Cundì, *chúng Tăng đệ tử của Như Lai, được xem là tối thượng trong tất cả hội chúng ấy, tức là bốn đôi tám vị. Chúng Tăng đệ tử của Như Lai đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là vô thượng phước điền ở đời.* Những ai đặt lòng tin vào chúng Tăng, này Cundì, họ đặt lòng tin vào tối thượng. Với những ai đặt lòng tin vào tối thượng, họ được quả dị thục tối thượng.

6. Dầu cho loại giới nào, này Cundì, *các giới được bậc Thánh ái kính được gọi là tối thượng trong các giới ấy, tức là giới không bị bể vụn, không bị sứt mẻ, không bị vết chấm, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được bậc trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến chánh định.* Với những ai làm cho đầy đủ trong các giới luật được các bậc Thánh ái kính, họ làm cho đầy đủ những gì tối thượng. Với những ai đặt lòng tin tối thượng, họ được quả dị thục tối thượng.

Tin tưởng vào tối thượng,
Biết được pháp tối thượng,
Tin tưởng Phật tối thượng,
Đáng tôn trọng, vô thượng.
Tin tưởng Pháp tối thượng,
Ly tham, an tịnh lạc,

Tin tưởng Tăng tối thượng,
Là ruộng phước vô thượng,
Bố thí bậc tối thượng,
Phước tối thượng tăng trưởng,
Tối thượng về thọ mạng,
Dung sắc và danh văn,
Tối thượng về sức mạnh.
Bậc trí thí tối thượng,
Pháp tối thượng chánh định,
Chư Thiên hay loài Người
Đạt được hỷ tối thượng.

5 5 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thiên - Kinh CÁC LỄ UPOSATHA – Tăng I, 370

CÁC LỄ UPOSATHA – *Tăng* I, 370

Như vầy tôi nghe.

1. Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Pubbarama (Đông viên), lâu đài của mẹ Migara. Rồi Visakha, mẹ của Migara, trong ngày Uposatha (Bố tát trai-giới) đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Visakha, mẹ của Migara đang ngồi xuống một bên:

- Này Visàkhà, từ đâu Bà đến sáng sớm như thế này?

- Bạch Thế Tôn, hôm nay con thọ trai giới.

- Có ba loại trai giới này, này Visàkhà. Thế nào là ba?

- *Trai giới người chăn bò,*
- *Trai giới Niganthà,*
- *Trai giới **bậc Thánh**.*

2. Như thế nào, này Visàkhà, là trai giới người chăn bò?

- Ví như, này Visàkhà, người chăn bò vào buổi chiều lùa các con bò về cho chủ của chúng. Người ấy suy nghĩ: *"Hôm nay, các con bò đã ăn cỏ tại chỗ này và chỗ này, đã uống nước tại chỗ này và chỗ này. Ngày mai, các con bò đã ăn cỏ tại chỗ này và chỗ này, đã uống nước tại chỗ này và chỗ này"*.
- Cũng vậy, này Visàkhà, ở đây có người giữ trai giới suy nghĩ: *"Hôm nay, ta đã ăn loại đồ ăn cứng này, loại đồ ăn cứng này ta đã ăn loại đồ ăn mềm này, loại đồ ăn mềm này. Ngày mai ta sẽ ăn loại đồ ăn cứng này, loại đồ ăn cứng này; ta sẽ ăn loại đồ ăn mềm này, loại đồ ăn mềm này"*. Như vậy, người ấy sống cả ngày với tâm đồng hành với tham dục. Như vậy, này Visàkhà, là trai giới người chăn bò.

3. Này Visàkhà, thế nào là trai giới các Nigantha?

- Ở đây, này Visàkhà, có hạng Sa-môn tên là Niganthà, họ khích lệ đệ tử như sau: *"Ông hãy quăng bỏ trượng với các sinh loại sống ở phương Đông, ngoài một trăm do tuần. Hãy quăng bỏ trượng với các sinh loại sống ở phương Tây, ngoài một trăm do tuần ... sống ở phương Bắc ... sống ở phương Nam, ngoài một trăm do tuần."* Như vậy, họ khích lệ vì lòng thương, vì lòng từ mẫn đối với một số sinh loại

mà thôi, họ không khích lệ vì lòng thương, vì lòng từ mẫn, đối với một số sinh loại khác.

- Trong ngày Uposatha, họ khích lệ đệ tử như sau: *"Này các Ông, hãy quăng bỏ tất cả áo quần và nói như sau: "Ta không có bất cứ vật gì, bất cứ ở đâu, bất cứ chỗ nào. Bất cứ vật gì, bất cứ ở đâu, bất cứ chỗ nào, không có cái gì là của ta""*. Nhưng cha và mẹ của người ấy biết người ấy là con của mình. Và người ấy biết họ là cha mẹ của mình. Vợ và con người ấy biết người ấy là chồng, là cha của mình, và người ấy biết họ là vợ, là con của mình. Các người nô tỳ làm công biết người ấy là chủ của họ. Và người ấy biết họ là nô tỳ, là nhân viên của mình. *Như vậy, trong thời gian đáng phải khích lệ đúng với sự thật, trong thời gian ấy, lại được khích lệ bằng điều nói láo. Đây Ta tuyên bố là một sự* ***nói láo****. Sau khi đêm ấy đã qua, người ấy thọ hưởng tất cả tài sản chưa đem cho. Đây Ta tuyên bố là* ***lấy của không cho****.*

- Như vậy, này Visàkhà, là lễ Uposathà của các Niganthà. Được sống thực hành như vậy, này Visakha, Uposatha không quả lớn, không lợi ích lớn, không chói sáng, không ánh sáng lớn.

4. Và này Visàkhà, thế nào là ***trai giới các bậc Thánh****?*

- *Chính là **làm thanh tịnh một <u>tâm</u> uế nhiễm** với <u>phương pháp thích nghi.</u>*

Và này Visàkhà, thế nào là làm thanh tịnh một tâm uế nhiễm với phương pháp thích nghi?

- *Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm **Phật**: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn." Do vị ấy niệm Như Lai, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*

- ***Ví như, này Visàkhà, <u>đầu uế nhiễm</u> được gột sạch với phương pháp thích nghi.** Và này Visàkhà, thế nào là đầu uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi? <u>Do duyên bột nhồi, do duyên đất sét, do duyên nước và do duyên nỗ lực</u> thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là đầu uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.*

- *Cũng vậy, này Visàkhà, là **<u>tâm</u>** uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi? Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, ..., Phật, Thế Tôn". <u>Do vị ấy niệm</u>*

Như Lai, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.

- *Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử để thực hành **trai giới Phạm Thiên**, **vị ấy cùng sống với Phạm Thiên**. Do duyên Phạm Thiên, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch với **phương pháp thích nghi**.*

5. Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. *Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?*

- *Ở đây, này Visàkhà, vị Thánh đệ tử niệm **Pháp**: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu". Do vị ấy niệm Pháp, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*

- ***Ví như, này Visàkhà, thân uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi**. Và này Visàkhà, thế nào là thân uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi? Do duyên sottim (một thứ đá bọt dùng để chà lưng), do duyên bột tắm, do duyên nước và do duyên nỗ*

lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là thân uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

- *Cũng vậy, này Visàkhà, là* ***tâm*** *uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và như thế nào, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi? Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, ... được người trí tự mình giác hiểu". Do vị ấy niệm Pháp, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*

- *Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử thực hành* ***Pháp trai giới, vị ấy sống với Pháp.*** *Chính nhờ* ***Pháp****, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.*

6. Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

- *Ở đây, này Visàkhà, vị Thánh đệ tử niệm* ***Tăng****: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, Trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, ứng lý là hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, Chơn chánh hạnh là chúng đệ*

tử Thế Tôn, tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng tôn trọng, đáng cúng dường, đáng được bắt tay, là phước điền vô thượng ở đời". Do vị ấy niệm Tăng, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.

- ***Ví như, này Visàkhà, một tấm vải bị uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.*** *Và này Visàkhà, thế nào là một tấm vải bị uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi? Do duyên usam (đất mặn) do duyên khàram (nước tro), do duyên phân bò, do duyên nước, và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, một tấm vải bị uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.*
- *Cũng vậy, này Visàkhà, là* ***tâm*** *uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi? Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn ... là phước điền vô thượng ở đời." Nhờ vị ấy niệm Tăng, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*

- *Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử thực hành* ***chúng Tăng trai giới*****, sống với chúng tăng***. Chính nhờ* ***chúng tăng****, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.*

7. Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

- *Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm* ***Giới****: "Không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị ô nhiễm, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiền định". Vị ấy nhờ niệm Giới, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*

- ***Ví như, này Visàkhà, một tấm gương uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi.*** *Và này Visàkhà, thế nào là một tấm gương uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi? Do duyên dầu, do duyên tro, do duyên bàn chải lông và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này*

Visàkhà, là tấm gương uế nhiễm được rửa sạch với phương pháp thích nghi.

- *Cũng vậy, này Visakha, là tâm uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi? Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Giới ... đưa đến Thiền định. Vị ấy nhờ niệm Giới, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*
- *Này Visàkhà, đây gọi là thánh đệ tử **thực hành giới Uposatha, sống chung với giới**. Nhờ **giới**, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi.*

8. Và này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

- *Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm **Thiên**: "Có Chư Thiên bốn Thiên Vương, có Chư Thiên cõi trời Ba mươi ba, có chư Thiên Yàmà, có chư Thiên Tusita (Đâu suất), có chư Thiên Hóa lạc, có chư Thiên Tha hóa tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa.*

*Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với giới như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với nghe pháp như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với thí như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ tuệ như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng có đầy đủ nơi ta". Khi người ấy niệm **tín, giới**, **nghe** pháp, **thí** và **tuệ** của tự mình và chư Thiên ấy, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi. Các phiền não của tâm được đoạn tận.*

- ***Ví như, này Visàkhà, là vàng bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi.*** *Và này Visàkhà, thế nào là vàng bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi? Do duyên lò, do duyên đất muối, do duyên phấn đỏ, do duyên ống bệ, do duyên cái kìm, và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là vàng bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi.*

- *Cũng vậy, này Visàkhà, là <u>tâm</u> bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi? Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Thiên: "Có Chư Thiên bốn Thiên Vương, có Chư Thiên cõi trời Ba mươi ba, có chư Thiên Yàmà, có chư Thiên Tusita (Đâu suất), có chư Thiên Hóa lạc, có chư Thiên Tha hóa tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, mạng chung ở chỗ này, được sanh tại chỗ ấy. Ta cũng có lòng tin như vậy. Đầy đủ với giới ... với nghe pháp ... với thí ... với trí tuệ như vậy, chư Thiên ấy, mạng chung ở chỗ này, được sanh tại chỗ ấy. Ta cũng có trí tuệ như vậy". <u>Khi vị ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí, và tuệ của tự mình và của chư Thiên ấy, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi. Các phiền não của tâm được đoạn tận.</u>*

- *Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử thực hành **Thiên trai giới**, sống chung với chư Thiên. Nhờ **chư Thiên**, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. <u>Như vậy, này Visàkhà, là tâm bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ **phương pháp thích nghi**.</u>*

9. Thánh đệ tử ấy, này Visàkhà, **suy tư như sau:**

- *"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ* ***sát sanh****, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".*

10. "Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ ***lấy của không cho****, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".*

11. "Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ ***tà hạnh****, tịnh tu Phạm hạnh, sống giải thoát, từ bỏ dâm dục hèn hạ. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ tà hạnh, tịnh tu Phạm hạnh, sống giải thoát, từ bỏ dâm dục hèn hạ. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".*

12. "Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ ***nói láo****, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ nơi*

sự thật chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phản lại lời hứa đối với đời. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ nơi sự thật chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phản lại lời hứa đối với đời. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".

13. *"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ **men rượu**, rượu nấu làm cho đắm say, tránh xa rượu men, rượu nấu làm cho đắm say. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ men rượu, rượu nấu làm cho đắm say, tránh xa rượu men, rượu nấu làm cho đắm say. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".*

14. *"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán **ăn một ngày một bữa**, không ăn ban đêm, không ăn phi thời. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống ăn một ngày một bữa, không ăn ban đêm, không ăn phi thời. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".*

15. *"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán tránh xa **không xem múa, hát**, diễn kịch, không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các thời trang. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống tránh xa không xem múa, hát, diễn kịch, không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các thời*

trang. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".

16. *"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán* ***từ bỏ giường cao,*** *giường lớn, tránh xa giường cao, giường lớn. Các vị ấy nằm trên giường thấp, trên giường nhỏ hay đệm cỏ. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta từ bỏ giường cao, giường lớn, tránh xa giường cao, giường lớn, nằm trên giường thấp, trên giường nhỏ hay đệm cỏ. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới".*

Như vậy, này Visàkhà, là ***Thánh trai giới****, thực hành Thánh trai giới, có quả lớn, có lợi ích lớn, có chói sáng lớn, có ánh sáng lớn.*

17. *Quả lớn là như thế nào? Lợi ích lớn như thế nào? Chói sáng lớn như thế nào? Ánh sáng lớn như thế nào?*

Ví như, này Visàkhà, có người áp đặt chủ quyền cai trị trên 16 quốc độ lớn, tràn đầy bảy báu như Anga, Magadha, Kàsi, Kosala, Vajji, Mallà, Ceti, Vangà, Kurù, Pancàlà, Macchà, Surasenà, Assakà, Avanti, Gandhàrà, Kambojà, nhưng chủ quyền ấy không bằng một phần mười sáu của một trai giới thực hành đầy đủ cả tám mặt. Vì cớ sao? ***Nhỏ nhoi thay, là vương quyền của loài Người, so sánh với hạnh phúc Chư Thiên!***

18. ***Năm mươi** năm của một đời người, bằng một đêm một ngày của chư Thiên của* ***Bốn Thiên Vương**.* Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. **Năm mươi năm** chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên Bốn Thiên Vương.

Sự kiện này có xảy ra**, này Visàkhà, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên của Bốn Thiên Vương. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng:* ***"Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài Người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!"

19. ***Một trăm** năm của một đời người, bằng một ngày một đêm của chư Thiên* ở cõi ***trời Ba mươi ba**.* Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. ***Một ngàn** năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba*.

Sự kiện này có xảy ra, này Visàkhà, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng: "Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài Người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!"

20. ***Hai trăm** năm của một đời người, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi* **trời Yàmà**. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. ***Hai ngàn** năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Yàmà.*

Sự kiện này có xảy ra, này Visàkhà, ở đây … được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Yàmà. Chính dựa trên trường hợp này … với hạnh phúc chư Thiên".

21. ***Bốn trăm** năm của một đời người, này Visàkhà, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi* **trời Tusita** *(Đâu-xuất)*. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng … làm thành một năm. ***Bốn ngàn** năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Tusita.*

Sự kiện này có xảy ra, này Visàkhà, ở đây … được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Tusita. Chính dựa trên trường hợp này … với hạnh phúc chư Thiên".

22. ***Tám trăm** năm của một đời người, này Visàkhà, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời **Hóa lạc***. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng … làm thành một năm. ***Tám ngàn** năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Hóa lạc.*

→ Sự kiện này có xảy ra, này Visàkhà, ở đây … được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Hóa lạc. Chính dựa trên trường hợp này … với hạnh phúc chư Thiên".

23. ***Mười sáu trăm** năm của một đời người, này Visàkhà, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời* ***Tha Hóa Tự tại.*** Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng, mười hai tháng như vậy làm thành một năm. ***Mười sáu ngàn** năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Tha Hóa Tự tại.*

Sự kiện này có xảy ra, này Visàkhà, *ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hành Uposatha đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Tha Hóa Tự tại. Chính dựa trên trường hợp này, được nói lên rằng:* ***"Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài Người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên".***

Chớ giết hại sinh loài,
Chớ lấy của không cho,
Chớ nói lời nói láo,
Chớ uống thứ rượu say.
Từ bỏ, không phạm hạnh,
Từ bỏ, không dâm dục,
Không ăn vào ban đêm,
Tránh không ăn phi thời.

Không mang các vòng hoa,
Không dùng các hương liệu,
Hãy nằm trên tấm thảm,
Được trải dài trên đất.
Chính hạnh trai giới này,
Được gọi có <u>tám</u> phần,
Do đức Phật nói lên,
Đưa đến đoạn tận khổ.

Mặt trăng và mặt trời,
Được thấy là lành tốt,
Chỗ nào chúng đi tới,
Chúng chói sáng hào quang,
Chúng làm mây sáng chói,
Giữa hư không chúng đi.
Trên trời chúng chói sáng,
Sáng rực mọi phương hướng.
Trong khoảng không gian ấy
Tài sản được tìm thấy,
Trân châu và ngọc báu,
Lưu ly, đá cầu may
Vàng cục trong lòng đất,
Hay loại Kancana
Cùng loại vàng sáng chói,
Được gọi là Hattaka
Tuy vậy chúng trị giá
Chỉ một phần mười sáu,

Với hạnh giữ trai giới,
Đầy đủ cả tám mặt,
Kể cả ánh sáng trăng,
Với cả vòm trời sao.

Vậy người nữ, người nam,
*Hãy giữ theo **định giới**,*
Hành bố-tát trai giới
Đầy đủ cả tám mặt,
Làm thiện các công đức,
Đem lại nhiều an lạc,
Được sanh lên cõi Trời,
Không bị người cười chê.

6 6 tuỳ niệm - Kinh THAM 1 – Tăng III, 273

THAM 1 –*Tăng* III, 273

1. - Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, sáu pháp cần phải tu tập.
2. Thế nào là sáu?

- **Thấy** vô thượng,
- **Nghe** vô thượng,
- **Lợi đắc** vô thượng,
- **Học pháp** vô thượng,
- **Phục vụ** vô thượng,
- **Tùy niệm** vô thượng.

Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, sáu pháp cần phải tu tập.

THAM 2 –*Tăng* III, 273

1. - Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, sáu pháp cần phải tu tập.
2. Thế nào là sáu?

- Tùy niệm Phật,
- Tùy niệm Pháp,
- Tùy niệm Tăng,
- Tùy niệm Giới,
- Tùy niệm Thí,
- Tùy niệm Thiên.

Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, sáu pháp này cần phải tu tập.

THAM 3 –*Tăng* III, 273

1. - Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, sáu pháp cần phải tu tập.

2. Thế nào là sáu?

- Tưởng vô thường,
- Tưởng khổ trong vô thường,
- Tưởng vô ngã trong khổ,
- Tưởng đoạn tận,
- Tưởng ly tham,
- Tưởng đoạn diệt.

Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, sáu pháp này cần phải tu tập.

THAM 4 – *Tăng* III, 274

1. - Này các Tỷ-kheo, để liễu tri tham... để đoạn diệt... để đoạn tận... để trừ diệt, để làm cho tàn tạ, để ly tham, để đoạn diệt, để trừ bỏ, để từ bỏ tham, sáu pháp cần phải tu tập. Thế nào là sáu?

(Xem 121 123)

2. Này các Tỷ-kheo, để thắng tri sân... si, phẫn nộ, hiềm hận, giả dối, não hại, tật đố, xan lẫn, lừa đảo, man trá, phản trắc, ngoan cố, bồng bột, nông nỗi, mạn, tăng thượng mạn, kiêu, phóng dật... để liễu tri, để đoạn diệt, để đoạn tận, để trừ diệt, để làm cho tàn tạ, để ly tham, để đoạn diệt, để trừ bỏ, để từ bỏ... sáu pháp này cần phải tu tập.

Thế Tôn thuyết như vậy, các Tỷ-kheo hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

7 6 tuỳ niệm - Niệm Ly dục, Ánh sáng, Bất tịnh, xác chết, Tứ thiền, Bốn oai nghi - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70

UDÀYI –*Tăng* III, 70

1. Rồi Thế Tôn gọi Tôn giả Udàyi:

- Này Udàyi, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm?

Được nói vậy, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ hai, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi:

- Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm?

Lần thứ hai, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi:

- Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ ba, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Rồi Tôn giả Ànanda nói với Tôn giả Udàyi:

- Này Hiền giả Udàyi, Thế Tôn gọi Hiền giả!

- Thưa Hiền giả Ànanda, tôi có nghe Thế Tôn gọi. Bạch Thế Tôn, khi Tỷ-kheo nhớ đến nhiều đời trước ở quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ nhiều đời trước với các nét đại cương và các chi tiết. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm.

Rồi Thế Tôn bảo Tôn giả Ànanda:

- Ta đã biết, này Ànanda, kẻ ngu Udàyi này không sống chuyên tâm vào tăng thượng tâm.

- Này Ànanda, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm?

- Bạch Thế Tôn, có năm chỗ để tùy niệm. Thế nào là năm?

2. Ở đây, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện... chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú.

3. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo tác ý với tưởng ánh sáng, trú vào tưởng ban ngày. Ngày như thế nào thời đêm như vậy. Đêm như thế nào thời ngày như vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế, vị ấy tu tập tâm với ánh sáng, chiếu sáng. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm cho sung mãn, đưa đến chứng đắc tri kiến.

4. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên trên, từ đảnh tóc trở xuống, được da bao bọc và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mũ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm sung mãn như vậy, đưa đến đoạn tận tham dục.

5. Lại nữa, bạch Thế Tôn, ví như vị Tỷ-kheo thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày hay hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh ứ lại, thối ra mủ chảy. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loại quạ ăn; hay bị các loài diều hâu ăn; hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài dã can ăn; hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây, là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là đầu. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này bản chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Hay ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong

nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm, chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau:: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nhổ tận gốc kiêu mạn "Tôi là".

6. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo bỏ lạc, bỏ khổ... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến sự thể nhập hoàn toàn các giới sai khác nhau.

Bạch Thế Tôn, đây là năm chỗ để tùy niệm.

- Lành thay, lành thay, này Ananda! Đây là chỗ tùy niệm thứ sáu, hãy thọ trì ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo chánh niệm đi ra, chánh niệm đi vào, chánh niệm ngồi, chánh niệm nằm, chánh niệm trong khi làm việc. Này Ànanda, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, được đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

8 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Bạn lành, Giới, Thí, Thiên - Kinh NANDIYÀ – Tăng IV, 672

NANDIYÀ – *Tăng* IV,672

1. Một thời, Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, khu vườn Nigrodha. Lúc bấy giờ, Thế Tôn muốn an cư vào mùa mưa tại Sàvatthi. Họ Thích Nandiya được nghe: "Thế Tôn muốn an cư vào mua mưa tại Sàvatthi". Họ Thích Nandiya suy nghĩ như sau: "Ta hãy đến trú ở Sàvatthi vào mùa mưa. Tại đây, ta sẽ chăm lo công việc, và thỉnh thoảng có dịp được yết kiến Thế Tôn". Rồi Thế Tôn đến trú ở Sàvatthi trong mùa mưa và họ Thích Nandiya cùng đến trú ở Sàvatthi vào mùa mưa, và tại đấy chăm lo công việc, và thỉnh thoảng có dịp được yết kiến Thế Tôn.

2. Lúc bấy giờ, nhiều vị Tỷ-kheo làm y cho Thế Tôn, nghĩ rằng: "Khi y làm xong, Thế Tôn sau ba tháng sẽ bộ hành ra đi". Họ Thích Nandiya được nghe: "Khi y làm xong, Thế Tôn sau ba tháng sẽ bộ hành ra đi". Họ Thích Nandiya đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, họ Thích Nandiya bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con có nghe, nhiều Tỷ-kheo làm y cho Thế Tôn, nghĩ rằng: "Khi y làm xong, Thế Tôn sau ba tháng sẽ bộ hành ra đi". *Bạch Thế Tôn, giữa những người an trú với những an trú khác nhau, chúng con nên an trú với an trú của ai?*

3. Lành thay, lành thay, này Nandiya. Như vậy thật xứng đáng cho thiện nam tử các Ông, sau khi đi đến Thế Tôn đã hỏi như vậy: "Bạch Thế Tôn, giữa các người an trú với các an trú khác nhau, chúng con nên an trú với an trú của ai? ".

Này Nandiya,

- Hãy nhập cuộc với lòng **tin**, không với không có lòng tin.
- Hãy nhập cuộc với có **giới**, không phải với không giới.
- Hãy nhập cuộc với tinh cần tinh **tấn**, không với biếng nhác.
- Hãy nhập cuộc với trú **niệm**, không với thất niệm.
- Hãy nhập cuộc với **định**, không với không định.
- Hãy nhập cuộc với trí **tuệ**, không với liệt tuệ.

Sau khi an trú trong sáu pháp, này Nandiya, hãy tu tập thêm nữa năm pháp này.

4. Ở đây, này Nandiya, Ông hãy tùy **niệm Như Lai**: *"Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Tuệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn"*. Như vậy, này Nandiya, duyên vào Như Lai, ông hãy an trú niệm trong nội tâm.

5. Lại nữa, này Nandiya, Ông phải tùy **niệm Pháp**: *"Pháp được Thế Tôn khéo nói, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu"*. Như vậy, này Nandiya, duyên vào Pháp, Ông hãy an trú niệm trong nội tâm.

6. Lại nữa, này Nandiya, cần phải tùy **niệm bạn lành**: *"Thật có lợi cho ta! Thật khéo có lợi cho ta, rằng ta có các bạn lành biết thương mến ta, muốn ta được lợi ích, giáo giới giảng dạy"*. Như vậy, này Nandiya, duyên vào bạn lành, Ông hãy an trú niệm trong nội tâm.

7. Lại nữa, này Nandiya, cần phải tùy **niệm thí của mình**: *"Thật có lợi cho ta! Thật khéo có lợi cho ta, rằng ta sống an trú với tâm ly cấu uế, xan tham, cùng với quần chúng bị xan tham ám ảnh, bố thí rộng rãi, với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí"*. Này

Nandiya, <u>như vậy duyên vào thí, Ông hãy an trú niệm trong nội tâm.</u>

8. Lại nữa, này Nandiya, hãy tùy **niệm chư Thiên**: *"Các chư Thiên ấy, vượt qua sự cộng trú với chư Thiên dùng các món ăn đoàn thực, được sanh với thân do ý tác thành, các chư Thiên ấy quán thấy tự mình không có gì nữa phải làm, không cần phải làm lại những gì đã làm"*. Ví như, này Nandiya, Tỷ-kheo được phi thời giải thoát quán thấy tự mình không có gì nữa phải làm, không cần phải làm lại những gì đã làm. Cũng vậy, này Nandiya, các chư Thiên ấy vượt qua sự cộng trú với chư Thiên dùng các món ăn đoàn thực, được sanh với thân do ý tác thành, các chư Thiên ấy quán thấy tự mình không có gì nữa phải làm, không cần phải làm lại những gì đã làm. Như vậy, này Nandiya, <u>duyên mạnh vào chư Thiên, Ông hãy an trú niệm trong nội tâm.</u>

Thành tựu với mười một pháp này, này Nandiya, vị Thánh đệ tử từ bỏ các ác bất thiện pháp, không chấp thủ chúng.

- Ví như, này Nandiya, một cái ghè bị chúc ngược, nước đã đổ ra, không thể đem hốt lại.
- Ví như ngọn lửa đốt một khóm rừng đầy cỏ khô đã được cháy lan tới, không có trở lui đốt lại vật đã bị cháy.

- Cũng vậy, này Nandiya, thành tựu với mười một pháp này, vị Thánh đệ tử từ bỏ các ác bất thiện pháp không có chấp thủ chúng.

9 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Cách tu tập - Kinh MAHÀNÀMA – Tăng III, 15

MAHÀNÀMA –*Tăng* III, 15

1. Một thời, Thế Tôn trú giữa các vị Thích-ca, tại Kapilavatthu, khu vườn Nigrodha. Rồi họ Thích Mahànàma đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, họ Thích Mahànàma bạch Thế Tôn:

- Vị Thánh đệ tử này, bạch Thế Tôn, đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, đời sống gì vị ấy sống một cách sung mãn?

- Này Mahànàma, Thánh đệ tử nào đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, với nếp sống này, sống một cách sung mãn.

2. Ở đây, này Mahànàma, Thánh đệ tử *tùy niệm Như Lai*: "Đây là Thế Tôn... Phật, Thế Tôn".

- Khi nào, này Mahànàma, Thánh đệ tử niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Như Lai.

- Và này Mahànàma, một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.
- Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: *"Với quần chúng không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật".*

3. Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử *tùy niệm Pháp*: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những bậc trí tự mình giác hiểu!".

- Này Mahànama, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Pháp.
- Và này Mahànama, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được

khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

- Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này được nói như sau: "Với quần chúng không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Pháp".

4. Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử *tùy niệm Tăng*: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử Thế Tôn này đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là vô thượng phước điền ở đời".

- Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm chúng Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối... tâm được định tĩnh.
- Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Tăng".

5. Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử *tùy niệm các Giới của mình*: "Giới không bị bể vụn, không bị sứt mẻ, không bị vết chấm, không có uế tạp, đưa đến giải

thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiền định".

- Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Giới, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối... tâm được định tĩnh.
- Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Giới".

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tự mình *tùy niệm Thí của mình*: "Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta, vì rằng với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí".

- Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm bố thí, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối... tâm được định tĩnh.
- Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm bố thí".

7. Lại nữa, này Mahànama, Thánh đệ tử tu tập *tùy niệm Thiên*: "Có chư Thiên bốn Thiên vương Thiên, có chư Thiên cõi trời Ba mươi ba, có chư Thiên Yàma, có chư Thiên Tusità (Đâu - suất), có chư Thiên Hóa lạc Thiên, có chư Thiên Tha hóa Tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa.

Đầy đủ với **lòng tin** như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta.

Đầy đủ với **giới** như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta.

Đầy đủ với **nghe pháp** như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta.

Đầy đủ với **Thí** như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ ở nơi ta.

Đầy đủ với **Tuệ** như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng đầy đủ ở nơi ta".

- *Khi vị ấy niệm Tín, Giới, nghe Pháp, Thí và Tuệ của tự mình và chư Thiên ấy; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân*

chi phối, không bị si chi phối; trong không ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào chư Thiên.

- *Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.*
- *Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thản, vị ấy sống bình thản. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Thiên".*

Này Mahànàma, vị Thánh đệ tử nào đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, vị ấy sống một cách sung mãn với nếp sống này.

10 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Kinh KACCÀNA – Tăng III, 62

KACCÀNA –*Tăng* III, 62

1. Tại đấy, Tôn giả Mahàkaccàna gọi các Tỷ-kheo:

- Chư Hiền giả Tỷ-kheo!

- Thưa vâng, Hiền giả.

Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Mahàkaccàna. Tôn giả Mahàkaccàna nói như sau:

2. - Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, đã chứng ngộ và đạt được sự mở rộng khỏi bị trói buộc, nhờ vậy, các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt khỏi sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là **sáu Tùy niệm xứ.**

Thế nào là sáu?

3. Ở đây, này các Hiền giả, Thánh đệ tử niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán... Phật, Thế Tôn". Này chư Hiền, trong Thánh đệ tử niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân hận chi phối, tâm không bị si phối,

trong khi ấy, tâm được chánh trực, ra khỏi, giải thoát, xuất khỏi tham.

Tham, này chư Hiền, là đồng nghĩa với năm dục trưởng dưỡng.

Thánh đệ tử ấy, này chư Hiền, trong tất cả thời, sống với tâm đồng đẳng với hư không, rộng lớn quảng đại, vô lượng, không hận, không sân. **Này chư Hiền, lấy cái này (6 tùy niệm) làm đối tượng, ở đây một số loài hữu tình được thanh tịnh.**

4. Lại nữa, này chư Hiền, vị Thánh đệ tử niệm Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết... được các người có trí tự mình giác hiểu". Này chư Hiền, trong khi Thánh đệ tử niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si phối, trong khi ấy, tâm được chánh trực, ra khỏi, giải thoát, xuất khỏi tham.

Tham, này chư Hiền, là đồng nghĩa với năm dục trưởng dưỡng.

Thánh đệ tử ấy, trong tất cả thời, sống với tâm đồng đẳng với hư không, rộng lớn, quảng đại, vô lượng, không hận, không sân. Này chư Hiền, lấy cái này làm đối tượng, ở đây một số loài hữu tình được thanh tịnh.

5-8. Lại nữa, này chư Hiền, vị Thánh đệ tử niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn... là ruộng phước vô thượng ở đời... niệm các giới... niệm thí...

niệm chư Thiên..." Thánh đệ tử, này chư Hiền, trong khi niệm chư Thiên, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối, trong khi ấy, tâm được chánh trực, ra khỏi, giải thoát, xuất khỏi tham. Tham, này chư Hiền, là đồng nghĩa với các dục trương dưỡng. Thánh đệ tử ấy, trong tất cả thời, sống với tâm đồng đẳng với hư không, rộng lớn, quảng đại, vô lượng, không hận, không sân. Này chư Hiền, lấy tư tưởng này làm đối tượng, ở đây, một số loài hữu tình được thanh tịnh.

Thật vi diệu thay, này chư Hiền! Thật hy hữu thay, này chư Hiền, Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, đã chứng ngộ và đạt được sự mở rộng khỏi bị trói buộc, nhờ vậy các loài hữu tình được thanh tịnh vượt khỏi sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là sáu Tùy niệm xứ.

11 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Kinh MAHÀNÀMA 1 – Tăng IV, 665

MAHÀNÀMA 1 – *Tăng* IV,665

1. Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, ở khu vườn Nigrodha. Lúc bấy giờ, nhiều Tỷ-kheo đang may y cho Thế Tôn, nghĩ rằng: "Y làm xong, sau ba tháng, Thế Tôn sẽ bộ hành ra đi". Họ Thích Mahànàma được nghe: "Nhiều Tỷ-kheo đang may y cho Thế Tôn, nghĩ rằng: "Y làm xong, sau ba tháng, Thế Tôn sẽ bộ hành ra đi". Rồi họ Thích Mahànàma đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, họ Thích Mahànàma bạch Thế Tôn:

- *Con nghe như sau, bạch Thế Tôn: Có nhiều Tỷ-kheo đang may y cho Thế Tôn nghĩ rằng: "Y làm xong, sau ba tháng, Thế Tôn sẽ bộ hành ra đi". Bạch Thế Tôn, giữa các người an trú với những an trú khác nhau, chúng con nên an trú với an trú nào?*

2. Lành thay, lành thay, này Mahànàma! Như vậy thật xứng đáng cho thiện nam tử các người, sau khi đến Thế Tôn đã hỏi, đã thưa như vậy: "Bạch Thế Tôn, giữa các người an trú với những an trú khác

nhau, chúng con nên an trú với an trú nào? " Này Mahànàma:

- "Hãy nhập cuộc với lòng **tin**, không phải với không lòng tin.
- Hãy nhập cuộc với tinh cần tinh **tấn**, không với biếng nhác.
- Hãy nhập cuộc với trú **niệm**, không với thất niệm.
- Hãy nhập cuộc với **định**, không với không định.
- Hãy nhập cuộc với trí **tuệ**, không với liệt tuệ".

Sau khi an trú trong năm pháp này, này Mahànàma, hãy tu tập thêm **sáu** pháp nữa.

6. Ở đây, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Như Lai: *"Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn"*.

- Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh, trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Như Lai.

- Vị Thánh đệ tử, này Mahànàma với tâm chánh trực, có được **nghĩa** tín thọ, có được **pháp** tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp.
- Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác được lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tỉnh.

→ Này Mahànàma, như vậy gọi là **bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Phật tùy niệm.**

4. Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Pháp: "*Khéo thuyết là pháp Thế Tôn thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, do người trí tự mình giác hiểu*". Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh, trong khi ấy, tâm được chánh trực, nhờ duyên Pháp. Vị Thánh đệ tử, này Mahànàma, với tâm chánh trực có được nghĩa tín thọ có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp; khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ, tâm được định tỉnh. Này Mahànàma, như vậy gọi là bậc Thánh đệ tử sống đạt

được bình đẳng với chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Pháp tùy niệm.

5. Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Tăng: *"Thiện hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tịnh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tức là bốn đôi, tám vị. Chúng đệ tử này của Thế Tôn là đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay là ruộng phước vô thượng ở đời"*. Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Tăng. Vị Thánh đệ tử, này Mahànàma, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc tho, tâm được định tỉnh. Này Mahànàma, như vậy gọi là bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Tăng tùy niệm.

6. Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Giới của mình: *"Không có bể vụn, không có cắt xén,*

không có vết nhơ, không có chấm đen, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp trước, đi đến Thiền định". Này Mahànàma, khi nào bậc Thánh đệ tử tùy niệm Giới... trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Giới... nhập được pháp lưu, tu tập Giới tùy niệm.

7. Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Thí của mình: *"Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta! (Vì rằng) với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi, với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng, để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí".* Này Mahànàma, khi nào bậc Thánh đệ tử tùy niệm Thí... Trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Thí... nhập được pháp lưu tu tập tùy niệm Thí.

8. Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Thiên: *Có bốn Thiên vương thiên, có chư Thiên cõi Trời Ba-mươi-ba, có chư Thiên Yàma, có chư Thiên Tusita (Đâu-suất), có chư Thiên Hóa lạc, có chư Thiên Tha hóa Tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa.*

- *Đầy đủ với lòng* ***tin*** *như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi Ta.*

- *Đầy đủ với **<u>giới</u>** như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi Ta.*
- *Đầy đủ với **<u>nghe pháp</u>** như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe Pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi Ta.*
- *Đầy đủ với **<u>thí</u>** như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ nơi Ta.*
- *Đầy đủ với **<u>tuệ</u>** như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng có đầy đủ nơi Ta".*
- Trong khi vị ấy tùy niệm tín, giới, nghe pháp, thí và tuệ của tự mình và chư Thiên ấy, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ duyên chư Thiên... nhập được pháp lưu, tu tập chư Thiên tùy niệm.

MAHÀNÀMA 2 – *Tăng* IV,665

1. Một thời, Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Sakka tại Kapilavatthu, khu vườn Nigrodha. Lúc bấy giờ, họ Thích Mahànàma mới khỏi bệnh, khỏi bệnh không

bao lâu. Lúc bấy giờ, nhiều Tỷ-kheo đang may y cho Thế Tôn, nghĩ rằng: "Y làm xong, Thế Tôn sẽ ra đi, bộ hành..." (Tới đây, kinh này giống như kinh số 12 trước, từ số 1 đến số 2, số 3 cho đến câu...) "Khi có lạc thọ, tâm được định tỉnh.

Tùy niệm Phật này, này Mahànàma, Ông cần phải tu tập khi **đi**, Ông cần phải tu tập khi **đứng**, Ông cần phải tu tập khi **ngồi**, Ông cần phải tu tập khi **nằm**, Ông cần phải tu tập khi chú tâm vào các công việc, Ông cần phải tu tập, khi Ông sống tại trú xứ đầy những con nít".

4. Lại nữa, này Mahànàma, Ông cần phải tu tập tùy niệm Pháp... tùy niệm Tăng... tùy niệm Giới của mình... tùy niệm Thí của mình... tùy niệm chư Thiên. Có bốn Thiên vương Thiên, có chư Thiên cõi trời Ba mươi ba; có chư Thiên Dạ ma, có chư Thiên Đâu suất đà, có chư thiên Hóa Lạc, có chư Thiên Tha hóa Tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy chư Thiên ấy, sau khi thân hoại mạng chung được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy, cũng có đầy đủ nơi Ta. Đầy đủ với nghe Pháp như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia, nghe Pháp như vậy cũng có đầy đủ ở nơi Ta. Đầy đủ với thí như vậy... đầy đủ với trí tuệ như vậy, chư Thiên ấy, sau khi thân hoại

mạng chung, được sanh tại chỗ kia. Trí tuệ như vậy cũng có đầy đủ ở nơi Ta. Trong khi vị ấy tùy niệm tín, giới, nghe pháp thí, tuệ của tự mình và chư Thiên ấy, trong khi ấy, tâm không bị ám ảnh; trong khi ấy, tâm không bị sân ám ảnh; trong khi ấy, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ duyên chư Thiên. Này Mahànàma, vị Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tỉnh. Tùy niệm chư Thiên này, này Mahànàma, Ông cần phải tu tập khi đi, Ông cần phải tu tập khi đứng, Ông cần phải tu tập khi ngồi, Ông cần phải tu tập khi nằm, Ông cần phải tu tập khi ngươi chú tâm vào các công việc, Ông cần phải tu tập, khi Ông sống tại trú xứ đầy những con nít.

12 6 tuỳ niệm - Niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên - Kinh TÙY NIỆM XỨ – Tăng III, 59

TÙY NIỆM XỨ –*Tăng* III, 59

1. - Này các Tỷ-kheo, có sáu Tùy niệm xứ này. Thế nào là sáu?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán... Phật, Thế Tôn".

- *Khi nào, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối, trong khi ấy, tâm được chánh trực, ra khỏi, giải thoát, xuất khỏi tham.*
- *Tham, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với năm dục trưởng dưỡng. Do lấy cái này làm đối tượng, này các Tỷ-kheo, ở đây một số các loài hữu tình được thanh tịnh.*

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tùy niệm Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết... được người trí tự mình giác hiểu". Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy,

tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối, trong khi ấy, tâm được chánh trực... các loài hữu tình được thanh tịnh.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn... là ruộng phước vô thượng ở đời". Khi nào, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử niệm Tăng... các loài hữu tình được thanh tịnh.

5. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tùy niệm giới: "Giới không bị bể vụn... đưa đến Thiền định". Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử tùy niệm giới, trong khi ấy tâm không bị tham chi phối... các loài hữu tình được thanh tịnh.

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tự mình tùy niệm thí của mình: "Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta... trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối... các loài hữu tình được thanh tịnh".

7. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tùy niệm Thiên: "Có bốn Thiên vương, có chư Thiên cõi Trời Ba mươi ba, có chư Thiên Yàma, có chư Thiên Tusità (Đâu-suất), có chư Thiên Hóa Lạc Thiên, có chư Thiên Tha hóa Tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ ở nơi ta. Đầy đủ với giới, với nghe pháp, với thí, với tuệ

như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng có đầy đủ ở nơi ta".

- Khi vị ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí và tuệ của tự mình và chư Thiên ấy, trong khi ấy, tâm không bị tham, chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối, trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, ra khỏi, giải thoát, xuất khỏi tham.
- Tham, này các Tỷ-kheo là đồng nghĩa với năm dục trưởng dưỡng. Do lấy cái này làm đối tượng, này các Tỷ-kheo, ở đây, một số các loài hữu tình được thanh tịnh.

Này các Tỷ-kheo, đây là sáu Tùy niệm xứ.

13 6 vô thượng - Kinh TRÊN TẤT CẢ – Tăng III, 74

TRÊN TẤT CẢ –*Tăng* III, 74

1. - Này các Tỷ-kheo, có **sáu pháp vô thượng** này.
2. Thế nào là sáu?

- ***Thấy*** *vô thượng,*
- ***Nghe*** *vô thượng,*
- ***Lợi đắc*** *vô thượng,*
- ***Học tập*** *vô thượng,*
- ***Phục vụ*** *vô thượng,*
- ***Tùy niệm*** *vô thượng.*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thấy vô thượng?

3. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người đi xem voi báu, đi xem ngựa báu, đi xem châu báu, hay đi xem các vật lớn nhỏ, hay đi xem Sa-môn, hay Bà-la-môn có tà kiến, có tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây có phải là thấy không? Ta nói rằng: Đây là không thấy". Sự thấy ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phù, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai đi yết kiến Thế Tôn hay đệ tử Thế Tôn, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín,* thời này các Tỷ-kheo, đây là thấy vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là đi yết kiến Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thấy vô thượng, đây là thấy vô thượng.

*Còn **nghe vô thượng** là gì?*

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người đi nghe tiếng trống, đi nghe tiếng sáo, đi nghe tiếng ca, hay đi nghe tiếng cao thấp khác nhau, hay đi nghe pháp các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây có phải là nghe không? Ta nói rằng: "Đây là không nghe". Sự nghe ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai đi để nghe pháp của Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín* thời này, các Tỷ-kheo, đây là nghe vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ

ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là đi nghe pháp của Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là nghe vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng.

*Còn **lợi đắc vô thượng** là gì?*

5. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người được con, được vợ, được tài sản, được các vật cao thấp khác nhau, được lòng tin vào các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây có lợi đắc hay không? Ta nói rằng: "Đây là không lợi đắc". Lợi đắc ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai được lòng tin vào Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín* thời này các Tỷ-kheo, đây là đắc lợi vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là được lòng tin vào Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là lợi đắc vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng.

*Còn **học tập vô thượng** là gì?*

6. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người học tập về voi, học tập về ngựa, học tập về xe, học tập về cung pháp, học tập về kiếm pháp, học tập về các nghề cao thấp sai biệt hay học tập theo các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây là có học tập hay không? Ta nói rằng: "Đây là không học tập". Học tập ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai học tập Tăng thượng giới, học tập tăng thượng định, học tập tăng thượng tuệ trong Pháp và Luật do Như Lai tuyên thuyết, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín*, này các Tỷ-kheo, đây là học tập vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là học tập Tăng thượng giới, học tập tăng thượng định, học tập tăng thượng tuệ trong Pháp và Luật do Như Lai tuyên thuyết, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là học tập vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng, học tập vô thượng.

*Còn **phục vụ vô thượng** là như thế nào?*

7. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người phục vụ Sát-đế-ly, phục vụ Bà-la-môn, phục vụ gia chủ, phục vụ các người cao thấp sai biệt hay phục vụ Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây là có phục vụ hay không? Ta nói rằng: "Đây là không phục vụ". Phục vụ ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai phục vụ Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín*, này các Tỷ-kheo, đây là phục vụ vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là phục vụ Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là phục vụ vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng, học tập vô thượng, phục vụ vô thượng.

*Và thế nào là **tùy niệm vô thượng**?*

8. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người tùy niệm được con, tùy niệm được vợ, tùy niệm được tài sản, tùy niệm được cao thấp sai biệt, tùy niệm Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây là có tùy niệm hay không? Ta nói rằng: "Đây là

không tùy niệm". Tùy niệm ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai tùy niệm Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín*. Này các Tỷ-kheo, tùy niệm ấy là vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là tùy niệm Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tùy niệm vô thượng.

Này các Tỷ-kheo, có sáu tùy niệm này:

Ai được thấy tối thắng,
Và được nghe vô thượng,
Được lợi đắc vô thượng,
Vui học tập vô thượng,
An trú trong phục vụ,
Tu tập chuyên tùy niệm,
Liên hệ đến viễn ly,
Đạt an ổn, bất tử,
Hoan hỷ, không phóng dật,
Thận trọng, hộ trì giới,
Khi thời đã chín muồi

Đau khổ được đoạn tận.

14 Kinh NIỆM XỨ – 10 Trung I, 131

KINH NIỆM XỨ
(Satipatthana sutta
– Bài kinh số 10 – *Trung* I, 131

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kiềm-ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

– Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế nào là bốn?
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

– Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
– Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
– Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
– Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

❖ ***Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân?***

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

– Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.
– Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài";
– Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn".
– "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;
– "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;
– "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;

– "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.* ***"Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời****.* *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". **Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân**

như thế ấy. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, **biết rõ việc mình đang làm**; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy*

vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt.** Trong thân này: *"đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu"*. Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". ==> *Như*

vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới**: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.*

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa** một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo **quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"**. ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất

là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại…

... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...

…với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại…

…chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây

là xương đầu. **Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"**. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...

…chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm...

…chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt*

tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. ***"Có thân đây"*****, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

❖ Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo:

– *Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ";*
– *Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ";*
– *Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".*

- *Hay khi cảm giác* ***lạc thọ thuộc vật chất****, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác* ***lạc thọ không thuộc vật chất****, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất".*
- *Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất".*

- *Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".*

==> Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. **"Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời**. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

❖ ***Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?***

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo,

1. Với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham";
2. Hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham".
3. Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"

4. Hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân".
5. Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si";
6. Hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si".
7. Hay với tâm thâu nhiếp, tuệ tri: "Tâm được thâu nhiếp".
8. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn".
9. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại";
10. Hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại".
11. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn".
12. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng".
13. Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định";
14. Hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định".
15. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát";
16. Hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

==> *Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.* ***"Có tâm***

đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.*

- ❖ ***Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp?***

☞ **Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái.**
Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với ***năm triền cái****?*
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục";
- Hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục".
- Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận";

- Hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận".
- Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";
– Hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".
– Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

▪ Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối";
▪ Hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối".
▪ Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
▪ Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

- Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi";

– Hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi".

– Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn?

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư:

– "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt.
– Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt.
– Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt.
– Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt.
– Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt".

==> *Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.**
Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ?
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, **kiết sử sanh khởi**, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy
- ... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng...
- … tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...
- …tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị...
- …tuệ tri thân và tuệ tri các xúc…
- Tỷ-kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- – Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay*

sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi";
- Hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi".
- Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,
- Và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.
- Hay nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)...
  - … hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)...
  - … hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)...

- … hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)...
- … hay nội tâm có định giác chi... (như trên)...

– Hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi";

– Hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi".

– Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,

– Và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ";
- Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập";
- Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt";
- Như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt".

==> *Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.* ***"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.*** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.*

- *Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây:* ***Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.***

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy *<u>trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm</u>*, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này *<u>trong bảy tháng</u>*, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này *<u>trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng</u>*, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này ***<u>trong bảy ngày</u>***, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

- Trích thêm trong kinh Đại Niệm Xứ - bài kinh số 22, Trường bộ Kinh quyển 2

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

– Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?

– Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

– Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi

diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư...ở đời vị tư …ở đời xúc tư… ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tàm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

21. Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?

– Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tin tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến?

– Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy?

– Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ?

– Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, không chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp?

– Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng?

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối cới các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm?

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ...

trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định?

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

– Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm.

– Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

– Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán

tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu

bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

15 Niệm pháp - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384

GIRIMÀNANDA – *Tăng* IV,384

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimànanda bị bịnh, khổ đau, bị trọng bịnh. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ànanda bạch Thế Tôn:

2. - Tôn giả Girimànanda, bạch Thế Tôn, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, nếu Thế Tôn đi đến Tôn giả Girimànanda, vì lòng từ mẫn.

- Này Ànanda, **nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng, thời sự kiện này có thể xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda sau khi được nghe mười tưởng, bệnh của vị ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức!**

3. Thế nào là mười?

1. Tưởng vô thường.
2. Tưởng vô ngã.
3. Tưởng bất tịnh.

4. Tưởng nguy hại.
5. Tưởng đoạn tận.
6. Tưởng từ bỏ.
7. Tưởng đoạn diệt.
8. Tưởng nhàm chán đối với tất cả thế giới.
9. Tưởng vô thường trong tất cả hành.
10. Tưởng niệm hơi thở vô hơi thở ra.

*Và này Ànanda, thế nào là **tưởng vô thường?***

4. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "**Sắc** là vô thường, **thọ** là vô thường, **tưởng** là vô thường, **hành** là vô thường, **thức** là vô thường." Như vậy vị ấy trú, tùy quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô thường.

*Và này Ànanda, thế nào là **tưởng vô ngã?***

5. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "**Mắt** là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã." Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô ngã.

Và này Ananda, thế nào là ***tưởng bất tịnh?***

6. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh sai biệt như: *"Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, quả tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mở da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu".* Như vậy, vị ấy trú quán bất tịnh trong thân này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng bất tịnh.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng nguy hại?***

7. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: *"Nhiều khổ là thân này, nhiều sự nguy hại. Như vậy trong thân này, nhiều loại bệnh khởi lên. Ví như bệnh đau mắt, bệnh đau về tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau yếu, bệnh đau bụng, bất tỉnh, kiết ly, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc lào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đảm (mật trong máu), bệnh đái*

đường, bệnh trĩ, bệnh mụt nhọt, bệnh ung thư ung loét, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sanh; các bệnh do làm việc quá độ sanh; các bệnh do sự trùng hợp các sự kiện; các bệnh do nghiệp thuần thục, lạnh, nóng, đói khát, đại tiện, tiểu tiện". Như vậy, vị ấy sống, quán sự nguy hại trong thân này. Này Ananda, đây gọi là các tưởng nguy hại.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng đoạn tận?***

8. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo, không có chấp nhận **dục tầm** đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận **sân tầm** đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận **hại tầm**... đã sanh...; không có chấp nhận các ác bất thiện pháp tiếp tục khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng. Này Ànanda, đây được gọi tưởng đoạn tận.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng từ bỏ?***

9. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, duy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn.

*Và này Ànanda, thế nào là **tưởng đoạn diệt?***

10. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn".

*Và này Ànanda, thế nào là **tưởng không ưa thích trong tất cả thế giới?***

11. Ở đây, này Ànanda, phàm ở đời có những chấp thủ phương tiện, tâm quyết định, thiên kiến, tùy miên nào, Tỷ-kheo từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Này Ànanda, đây gọi là tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế gian.

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **tưởng vô thường trong tất cả hành?***

12. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo bực phiền, xấu hổ, nhàm chán đối với tất cả hành. Này Ànanda, đây gọi là vô thường trong tất cả hành.

*Và này Ananda, thế nào là **tưởng niệm hơi thở vào, hơi thở ra?***

13. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-

già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài";
2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "**Cảm giác toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập.
6. "**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập.
7. "**Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "**An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "**Cảm giác về tâm**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, Tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "**Với tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "**Với tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13. **"Quán vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. **"Quán ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. **"Quán đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn tiệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. **"Quán từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ànanda, đó là niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

14. Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng này, sự kiện này có xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức".

15. Rồi Tôn giả Ànanda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn mười tưởng này, đi đến Tôn giả Girimànanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Girimànanda mười tưởng này. **Và Tôn giả Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức.** Tôn giả Girimànanda, được thoát khỏi bệnh ấy. Được đoạn tận như vậy là chứng bệnh ấy của Tôn giả Girimànanda.

16 Nếu chỉ trong thời gian búng ngón tay - Kinh THẬT SỰ LÀ VẬY – Tăng I, 81

THẬT SỰ LÀ VẬY – *Tăng* I, 81

1.- Thật sự cái này là một trong những điều lợi, này các Tỷ-kheo, tức là sống trong rừng … sống khất thực … mang y phẩn tảo … chỉ mang ba y thuyết pháp … trì luật … biết nhiều về sự thật … đã lâu ngày là vị trưởng lão … có oai nghi nghiêm chỉnh … có được hội chúng quy tụ … có đại hội chúng đoanh vây, con gia đình tốt đẹp … diện mạo đoan chánh … ngôn ngữ hòa nhã … thiểu dục … không có bệnh hoạn.

2-9. **Nếu chỉ trong thời gian búng ngón tay,** này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo tu tập **Thiền thứ nhất,** vị này được gọi là một Tỷ-kheo trú Thiền không phải uổng phí, đã làm theo lời dạy bậc Đạo Sư, là vị chịu nghe lời giáo giới, ăn đồ ăn quốc độ không phải vô ích, còn nói gì vị ấy làm cho sung mãn Thiền ấy.

Nếu chỉ trong thời gian búng ngón tay, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo tu tập Thiền thứ hai, … Thiền thứ ba, … Thiền thứ tư

… tu tập **Từ** tâm giải thoát … tu tập **Bi** tâm giải thoát … tu tập **Hỷ** tâm giải thoát … tu tập **Xả** tâm giải thoát …

10-13. Nếu vị ấy trú **quán thân** trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời … quán thọ trên các cảm quán thọ … quán tâm trên tâm … quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời …

14-17. … Đối với các pháp ác, bất thiện chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi, tinh cần, **tinh tấn**, quyết tâm, cố gắng … Đối với các pháp ác, bất thiện đã sanh, khởi lên ý muốn đoạn tận, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng … Đối với các pháp thiện chưa sanh, khởi lên ý muốn làm cho sanh khởi, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng … Đối với các pháp thiện đã sanh, khởi lên ý muốn làm cho an trú, không cho vong thất, làm cho tăng trưởng, làm cho quảng đại, tu tập, làm cho viên mãn, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng …

18-21. Tu tập **như ý túc** câu hữu với Dục định tinh cần hành … câu hữu với Tinh tấn định tinh cần hành … câu hữu với Tâm định tinh cần hành … câu hữu với Tư duy định tinh cần hành …

22-31. Tu tập **Tín căn** … tu tập Tấn căn … tu tập Niệm căn … tu tập Định căn … tu tập Tuệ căn … Tu tập Tín lực, tu tập Tấn lực, tu tập Niệm lực … tu tập Định lực … tu tập Tuệ lực …

32-38. Tu tập **Niệm giác chi** … tu tập Trạch pháp giác chi … tu tập Tinh tấn giác chi … tu tập Hỷ giác chi … tu tập Khinh an giác chi … tu tập Định giác chi … tu tập Xả giác chi …

39-46. Tu tập **Chánh tri kiến** … tu tập Chánh tư duy … tu tập Chánh ngữ … tu tập Chánh nghiệp … tu tập Chánh mạng … tu tập Chánh tinh tấn … tu tập Chánh niệm … tu tập Chánh định …

47-54. **Quán tưởng nội sắc**, thấy các loại ngoại sắc có hạn lượng, đẹp, xấu, vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng nội sắc, thấy các loại ngoại sắc vô lượng, đẹp xấu, vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc có hạn lượng, đẹp, xấu, vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các ngoại sắc vô lượng, đẹp, xấu, vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc màu xanh, tướng sắc xanh, hình sắc xanh, ánh sáng xanh. Vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc màu vàng, tướng sắc vàng, hình sắc vàng, ánh sáng vàng. Vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc màu đỏ, tướng sắc đỏ, hình sắc đỏ, ánh sáng đỏ. Vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

Quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc màu trắng, tướng sắc trắng, hình sắc trắng, ánh sáng trắng. Vị ấy nhận thức rằng: "Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy …"

55-62. Tự mình có sắc, thấy các sắc. Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc … quán tưởng sắc là tịnh, chú tâm trên suy tưởng ấy … Vượt khỏi hoàn toàn sắc tưởng, diệt trừ các tưởng hữu đối, không suy

tư đến các tưởng khác biệt, với suy tư: "Hư không là vô biên", chứng và trú Không vô biên xứ … vượt khỏi hoàn toàn Không vô biên xứ, với suy tư: "Thức là vô biên", chứng và trú Thức vô biên xứ … vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư: "Không có vật gì", chứng và trú Vô sở hữu xứ … vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ … Vượt khỏi Phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Diệt thọ tưởng …

63-72. Tu tập **địa** biến xứ … tu tập **thủy** biến xứ … tu tập **hỏa** biến xứ … tu tập **phong** biến xứ … tu tập **xanh** biến xứ … tu tập **vàng** biến xứ … tu tập **đỏ** biến xứ … tu tập **trắng** biến xứ … tu tập **hư không** biến xứ … tu tập **thức** biến xứ …

73-82. Tu tập **tưởng** bất tịnh … tu tập tưởng về chết … tu tập tưởng yếm ly các món ăn … tu tập tưởng không hỷ lạc đối với tất cả thế giới … tu tập vô thường tưởng … tu tập tưởng khổ trên vô thường … tu tập tưởng vô ngã trên khổ … tu tập tưởng đoạn tận … tu tập tưởng ly tham … tu tập tưởng đoạn diệt …

83-92. Tu tập tưởng vô thường … tu tập tưởng vô ngã … tu tập tưởng về chết … tu tập tưởng ghê tởm đối với các món ăn … tu tập tưởng không hỷ lạc đối với tất cả thế giới … tu tập tưởng hài cốt … tu tập tưởng bị trùng bọ ăn … tu tập tưởng bị xanh bầm …

tu tập tưởng bị đầy những lỗ hổng … tu tập tưởng bị sưng phồng lên …

93-102. Tu tập niệm Phật … tu tập niệm Pháp … tu tập niệm Tăng … tu tập niệm Giới … tu tập niệm Thí … tu tập niệm Thiên … tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra … tu tập niệm Chết … tu tập thân niệm … tu tập An tịnh niệm …

103-112. Tu tập **Tín căn** đồng với sơ Thiền … tu tập **Tấn** căn đồng với sơ Thiền … tu tập **Niệm** căn đồng với sơ Thiền … tu tập **Định** căn đồng với sơ Thiền … tu tập **Tuệ** căn đồng với sơ Thiền …

... tu tập **Tín lực** … tu tập Tấn lực … tu tập Niệm lực … tu tập Định lực … tu tập Tuệ lực đồng với sơ Thiền.

113-122. Tu tập Tín căn đồng với Thiền thứ hai … Tu tập Tuệ lực đồng với Thiền thứ hai …

123-132. Tu tập Tín căn đồng với Thiền thứ ba… Tu tập Tuệ lực đồng với Thiền thứ ba …

133-142. Tu tập Tín căn đồng với Thiền thứ tư … Tu tập Tuệ lực đồng với Thiền thứ tư …

143-152. Tu tập Tín căn câu hữu với **Từ** … Tu tập Tuệ lực câu hữu với Từ …

153-162. Tu tập Tín căn câu hữu với **Bi** … Tu tập Tuệ lực câu hữu với Bi …

163-172. Tu tập Tín căn câu hữu với **Hỷ**… Tu tập Tuệ lực câu hữu với Hỷ …

173-182. Tu tập Tín căn câu hữu với **Xả**… Tu tập Tuệ lực câu hữu với Xả …

183-192. Nếu tu tập **Tín căn** … nếu tu tập Tấn căn … nếu tu tập Niệm căn … nếu tu tập Định căn … nếu tu tập Tuệ căn … nếu tu tập **Tín lực** … nếu tu tập Tấn lực … nếu tu tập Niệm lực … nếu tu tập Định lực … nếu tu tập Tuệ lực, vị này, này các Tỷ-kheo, được gọi là một Tỷ-kheo trú Thiền không phải trống không, đã làm theo lời dạy bậc Đạo Sư, là vị chịu nghe lời giáo giới, ăn đồ ăn quốc độ không phải uổng phí, còn nói gì vị ấy làm cho sung mãn pháp ấy.

17 Tuỳ niệm vô thượng - Kinh TRÊN TẤT CẢ – Tăng III, 74

TRÊN TẤT CẢ – 74tc3*Tăng* III, 74

1. - Này các Tỷ-kheo, có **sáu pháp vô thượng** này.
2. Thế nào là sáu?

- ***Thấy*** *vô thượng,*
- ***Nghe*** *vô thượng,*
- ***Lợi đắc*** *vô thượng,*
- ***Học tập*** *vô thượng,*
- ***Phục vụ*** *vô thượng,*
- ***Tùy niệm*** *vô thượng.*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thấy vô thượng?

3. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người đi xem voi báu, đi xem ngựa báu, đi xem châu báu, hay đi xem các vật lớn nhỏ, hay đi xem Sa-môn, hay Bà-la-môn có tà kiến, có tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây có phải là thấy không? Ta nói rằng: Đây là không thấy". Sự thấy ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phù, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai đi yết kiến Thế Tôn hay đệ tử Thế Tôn, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín,* thời này các Tỷ-kheo, đây là thấy vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là đi yết kiến Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thấy vô thượng, đây là thấy vô thượng.

*Còn **nghe vô thượng** là gì?*

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người đi nghe tiếng trống, đi nghe tiếng sáo, đi nghe tiếng ca, hay đi nghe tiếng cao thấp khác nhau, hay đi nghe pháp các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây có phải là nghe không? Ta nói rằng: "Đây là không nghe". Sự nghe ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai đi để nghe pháp của Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín* thời này, các Tỷ-kheo, đây là nghe vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ

ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là đi nghe pháp của Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là nghe vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng.

*Còn **lợi đắc vô thượng** là gì?*

5. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người được con, được vợ, được tài sản, được các vật cao thấp khác nhau, được lòng tin vào các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây có lợi đắc hay không? Ta nói rằng: "Đây là không lợi đắc". Lợi đắc ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai được lòng tin vào Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín* thời này các Tỷ-kheo, đây là đắc lợi vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là được lòng tin vào Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là lợi đắc vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng.

*Còn **học tập vô thượng** là gì?*

6. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người học tập về voi, học tập về ngựa, học tập về xe, học tập về cung pháp, học tập về kiếm pháp, học tập về các nghề cao thấp sai biệt hay học tập theo các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây là có học tập hay không? Ta nói rằng: "Đây là không học tập". Học tập ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai học tập Tăng thượng giới, học tập tăng thượng định, học tập tăng thượng tuệ trong Pháp và Luật do Như Lai tuyên thuyết, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín*, này các Tỷ-kheo, đây là học tập vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là học tập Tăng thượng giới, học tập tăng thượng định, học tập tăng thượng tuệ trong Pháp và Luật do Như Lai tuyên thuyết, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là học tập vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng, học tập vô thượng.

*Còn **phục vụ vô thượng** là như thế nào?*

7. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người phục vụ Sát-đế-ly, phục vụ Bà-la-môn, phục vụ gia chủ, phục vụ các người cao thấp sai biệt hay phục vụ Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây là có phục vụ hay không? Ta nói rằng: "Đây là không phục vụ". Phục vụ ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai phục vụ Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín*, này các Tỷ-kheo, đây là phục vụ vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là phục vụ Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là phục vụ vô thượng, đây là thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng, học tập vô thượng, phục vụ vô thượng.

*Và thế nào là **tùy niệm vô thượng**?*

8. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người tùy niệm được con, tùy niệm được vợ, tùy niệm được tài sản, tùy niệm được cao thấp sai biệt, tùy niệm Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây là có tùy niệm hay không? Ta nói rằng: "Đây là

không tùy niệm". Tùy niệm ấy, này các Tỷ-kheo, là hạ liệt, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, *ai tùy niệm Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín*. Này các Tỷ-kheo, tùy niệm ấy là vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là tùy niệm Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin an trú, với lòng ái mộ an trú, nhứt hướng thuần tín. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tùy niệm vô thượng.

Này các Tỷ-kheo, có sáu tùy niệm này:

Ai được thấy tối thắng,
Và được nghe vô thượng,
Được lợi đắc vô thượng,
Vui học tập vô thượng,
An trú trong phục vụ,
Tu tập chuyên tùy niệm,
Liên hệ đến viễn ly,
Đạt an ổn, bất tử,
Hoan hỷ, không phóng dật,
Thận trọng, hộ trì giới,
Khi thời đã chín muồi

Đau khổ được đoạn tận.